DROGA DO ZDROWIA

CZASOPISMO POŚWIĘCONE OCHRONIE ZDROWIA
I UBEZPIECZENIOM SPOŁECZNYM

II ROK. STYCZEŃ - 1932 № 1 /10/



STRZEŻ SIĘ GRUŹLICY

Gruźlica

Ogrom zła, spowodowanego przez gruźlicę, jest tak wielki, iż chorobę tę słusznie nazywamy społeczną. Wywiera ona głęboki wpływ na całe życie społeczeństwa, odbierając mu w samej tylko Polsce rocznie 75 tysięcy umierających i osłabiając dzielność i sprawność wytwórczą blisko 800 tysięcy osób, chorujących na tę chorobę...

Nieszczęście to sprawiają żywe, tak drobne zarazki, że są one niewidzialne dla oka, nieuzbrojonego w tysiąckrotnie powiększające szkła (szkła takie zowiemy z grecka mikroskopem, po polsku — drobnowid).

W jaki sposób, zapytacie, taka nikła istotka może sprawić tyle nieszczęścia?!... Drobnoustrój ten, zwany prątkiem gruźliczym, jest tworem żyjącym, a więc może się rozmnażać, znalazłszy dobre dla swego rozwoju warunki. A mnoży się wówczas prędko: w ciągu ½—1 godziny wydaje nowe pokolenie, które dla osiągnięcia dojrzałości i wydania nowego pokolenia wymaga znów tylko ½—1 godziny i t. d. Zdolność do takiego szybkiego rozmnażania się stokrotnie wynagradza drobnoustrojom ich mikroskopijną wielkość...

Dostawszy się do ciała ludzkiego najczęściej razem z powietrzem oddechowem, w którem prątek gruźliczy jest zawieszony, ginie on wskutek działania obronnych sił ustrojowych, albo się rozwija, jeżeli pogotowie obronne naszych tkanek, t. zw. oporność, jest słabsza od żywotności prątków.

Domyślacie się, szanowni czytelnicy, iż z każdym prątkiem, który się dostanie do tkanek, ustrój nasz stacza zaciętą walkę. Co prawda, walki tej nie widzimy tak, jak nie widzimy naszego wroga-prątka, jednakże widoczny staje się wynik tej walki. Objawia się on w postaci ogólnego niedomagania, osłabienia, gorączki, wychudzenia, kaszlu, odpluwania i t. d., słowem postaci zespołu objawów, stanowiących o tem, co nazywamy w życiu codziennem gruźlicą.

Jeżeli prątki gruźlicze usadowią się w płucach nieopornej osoby, niszczą je tak długo, póki odpowiedniem leczeniem nie wzmocnimy opornych sił ustroju do tego stopnia, że zniszczą one i unieszkodliwią gruźlicze prątki. Spustoszenia, sprawione przez nie w tkance płucnej, ulegają wtedy wygojeniu, na ich miejscu powstaje blizna, a ognisko gruźlicze zostaje, jak mówimy krótko, wyleczone.

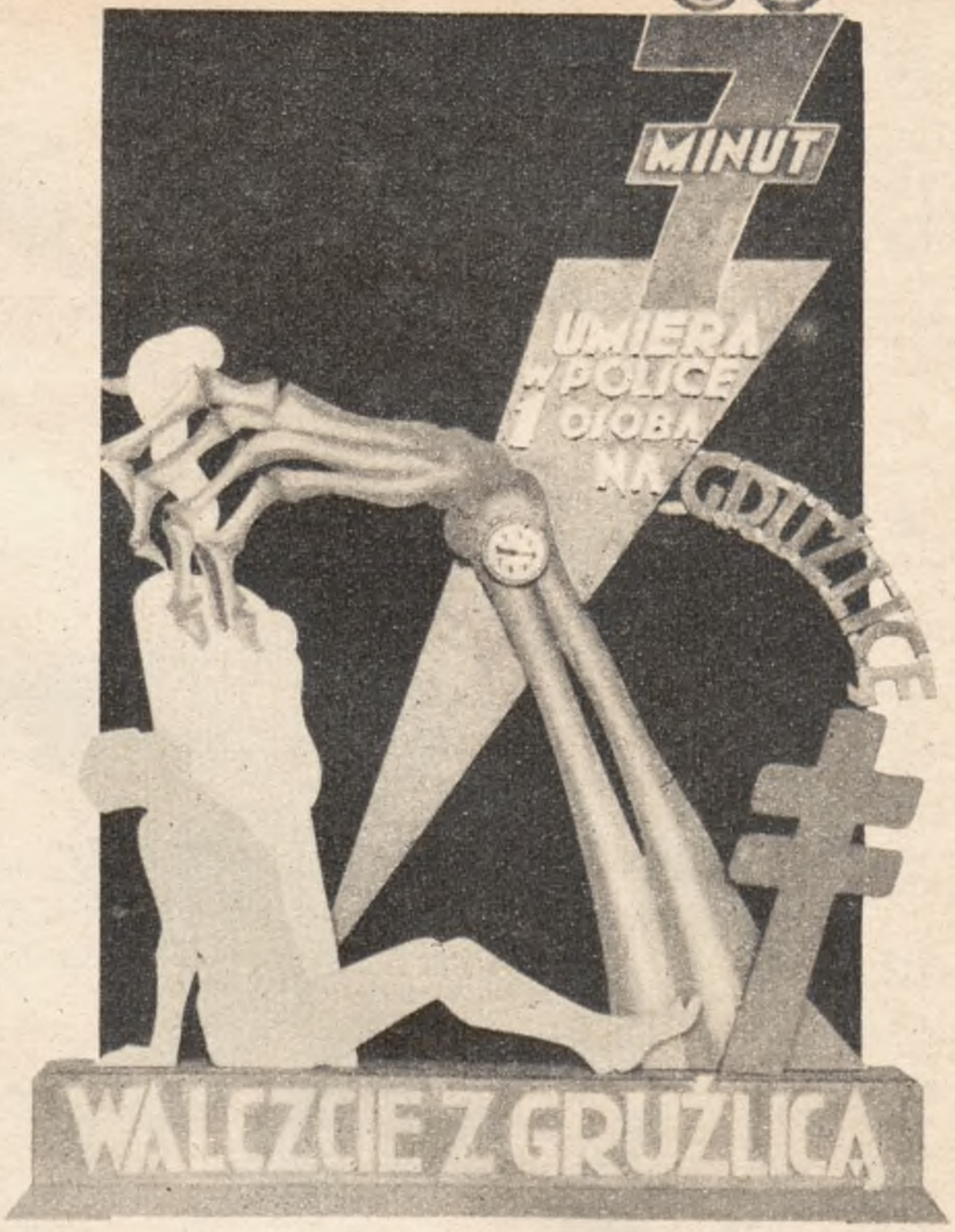
Usadowiwszy się w skórze, kościach i innych tkankach, prątki wywołują inne postacie choroby, które zowiemy: gruźlicą kości, gruźlicą skóry (wilk) i t. d. Każda z tych chorób wymaga innego sposobu leczenia i każda z nich może być wyleczona.

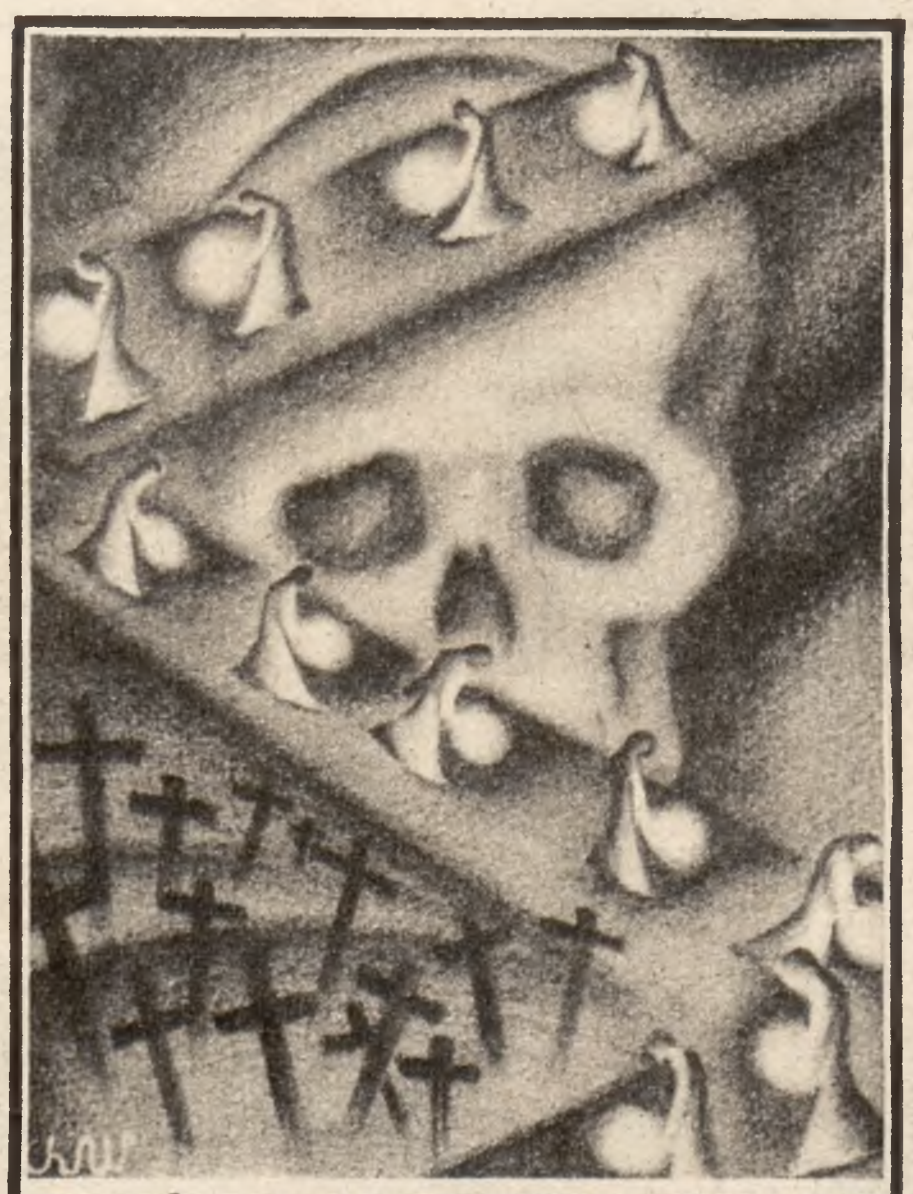
Leczenie każdej postaci gruźlicy często trwa bardzo długo i jest bardzo kosztowne tak, iż nie każdy może na nie sobie pozwolić.

Jedno jednak jest (przynajmniej w pewnej mierze) dostępne dla każdego, nawet najbiedniejszego człowieka. Unikanie okoliczności, które sprzyjają dostawaniu się drobnoustrojów gruźliczych do płuc lub innych tkanek, oraz skrzepienie swego ustroju, czyli hartowanie się i potęgowanie swej oporności. Razem stanowi to t. zw. osobnicze zapobieganie gruźlicy.

O niem obszerniej powiemy na innem miejscu.

Dr. R. K.





GRUŹLICA POCHŁANIA TYSIĄCE OFIAR.



Pomóż zwalczać gruźlicę!

Kup nalepkę przeciwgruźliczą!





Garb gruźliczy piersiowy



W gorsecie gipsowym

O gruźlicy kości i stawów

Do chorób, które wskutek zaniedbania celowego leczenia ich w początku doprowadzają do kalectwa, w pierwszym rzędzie należy **gruźlica kości i stawów**. Ta postać gruźlicy w wieku dziecięcym jest bardzo rozpowszechniona, i co za tem idzie, powoduje trwałe kalectwa, tak, iż na sto kalek — piętnaście zawdzięcza swoje nieszczęście gruźlicy.

Ustrój dziecięcy jest bardzo wrażliwy na prątki gruźlicze, zwłaszcza, gdy dzieci stale lub często przebywają w otoczeniu osób, które wydzielają prątki (np. z plwociną podczas kaszlu), nie przestrzegają najprostszych zasad czystości i plują na wszystkie strony.

Kostna gruźlica jest zawsze schorzeniem następowem, t. j. przerzucającem się do kości z innych narządów. U dzieci prątki gruźlicze usadawiają się przedewszystkiem w gruczołach chłonnych i dopiero przy nadarzającej się sposobności, np. po chorobach zakaźnych (odra, krztusiec czyli koklusz), dostają się do naczyń krwionośnych i potem, unoszone prądem krwi — do kości. Sadowią się one przeważnie w ich nasadach, które, jako lepiej ukrwione, stanowią u dzieci doskonały grunt, na którym prątki się mnożą, niszcząc otaczające tkanki.





Na lewo: Zaniedbany garb gruźliczy, przed i po leczeniu.

Gruźlica może się usadawiać we wszystkich kościach ustroju dziecięcego. Siedzibą jej bardzo często stają się kręgi. Przez zaniedbanie leczenia gruźlicy kręgów powstaje t. zw. w mowie potocznej **garb**. Zanim jednakże dojdzie do tego stanu, nadającego człowiekowi stałe piętno garbusa, występują inne objawy, ostrzegające, że w ustroju dziecięcym powstało jakieś zaburzenie, przed którem sam ustrój zaczyna się bronić. A więc spostrzegamy, że dzieci, siadając, bojaźliwie się opierają rączkami o łóżko lub wózek; podczas ubierania zaczynają bez widocznego dla matki powodu płakać; dzieci, które już biegały, z ruchliwych, wesołych stają się smutne, osowiałe pokładają się i szukają podparcia, któreby odciążyło ich chory kręgosłup. Takie dzieci w nocy często zrywają się z krzykiem, skarżą się na nieokreślone bóle brzucha i t. p. Rodzice i otoczenie często zaczynają stosować środki domowe przeciw domniemanym przypadłościom żołądkowym, których przyczyna leży w początkowej gruźlicy kręgosłupa...

Prócz małych stawów, np. międzykręgowych, gruźlica często napastuje stawy duże, jak kolanowy, biodrowy, łokciowy i t. d.

Aby uchronić się przed bólami, chory bezwiednie unieruchamia zajęty staw stałem kurczeniem mięśni. Samoobronne ustalenie stawu następuje w postawie, najlepiej łagodzącej ból. Po dłuższem trwaniu postawa taka może się utrwalić, występują przykurczenia w chorym i sąsiednich stawach, które mogą dochodzić do takiego stopnia, że bez leczenia wykluczą w przyszłości używanie kończyny, jako narządu chwytnego (ręka), albo — jako podpory tułowia (noga), przez co powodują kalectwo.

W każdej chorobie, zwłaszcza zaś w chorobach narządu ruchowego, ludzie doszukują się przyczyn, wywołujących bóle. Rodzice często odnoszą je do drobnych urazów, których dziecko doznało, i bagatelizują jego skargi. Zaniedbanie wczesnego leczenia doprowadza do zmian, rzucających się w oczy nawet laikowi. Zdarza się to najczęściej wśród ludzi mniej uświadomionych, którym twarda walka o kawałek chleba nie pozostawia czasu na dokładne pielęgnowanie dzieci, żyjących nieraz w warunkach godnych pożałowania. Dopiero wystąpienie objawów bijących w oczy, jak otworzenie się ropiejących przetok, garbu i t. p. zmusza rodziców do zasięgnięcia porady lekarskiej.



U góry: Leczenie gruźlicy kręgosłupa w łóżeczku gipsowem.



Na lewo: Samorzutne ustalenie chorych kręgów.

Gruźlica kostno-stawowa jest uleczalna. Leczona w pierwszych początkach znika bez śladu. Jednakże leczenie gruźlicy kości i stawów wymaga dużo czasu, np. gruźlica dużych stawów i kręgów trwa **kilka lat**. Zresztą czas leczenia w pierwszym rzędzie zależy od zjadliwości zarazków gruźliczych i od czasu trwania schorzenia, a tem samem od rozległości zniszczenia kości, dotkniętych zmianami gruźliczemi. Leczenie bywa ortopedyczne czyli zachowawcze. Jak w każdem takiem leczeniu **wynik jego zależy od cierpliwości** chorego, jego rodziny i lekarza, a także, niestety, i od zamożności tego, kto ponosi koszta leczenia. Jeżeli te trzy cierpliwości i zamożność współdziałają z sobą, można zawsze zapewnić dobry wynik leczniczy. Jeżeli natomiast jeden z czterech wymienionych czynników osłabnie, wówczas nawet już uzyskane, nieraz z dużym mozołem, wyniki lecznicze idą na marne. Nasze doświadczenie poucza, że najczęściej zawodzi cierpliwość rodziców wskutek źle pojętej miłości rodzicielskiej, „**nakazującej**“ oszczędzania dzieciom niewygód i bolów, związanych z leczeniem, tak, że nieraz zdaje się słyszeć oświadczenie znękanych rodziców: „Jeżeli leczenie ma trwać długo, lepiej niech dziecko zostanie kaleką, a nawet — niech umrze!!!...

Takie nieludzkie stanowisko, podyktowane fałszywie zrozumianą troską o bezbronne dziecko, należy bezwzględnie zwalczać,



1) budząc przeświadczenie w szerokim ogóle o **możliwości wyleczenia gruźliczego zajęcia kości i stawów**,

2) przypominając, że **leczenie trwa tem krócej i kosztuje tem taniej, im wcześniej je rozpoczniemy**,

3) udostępniając chorym-dzieciom **umiejętną pomoc lekarską**.

Rodzice! W każdym przypadku, budzącym w Was wątpliwości, wcześnie zwracajcie się z dzieckiem o poradę

do poradni przeciwgruźliczej,

która wskaże i poradzi, gdzie macie się udać po ratunek!...

Dr. M. K.



Na prawo: Zaniedbanie lub przerwanie leczenia gruźlicy biodra prowadzi do wielkich zniekształceń.

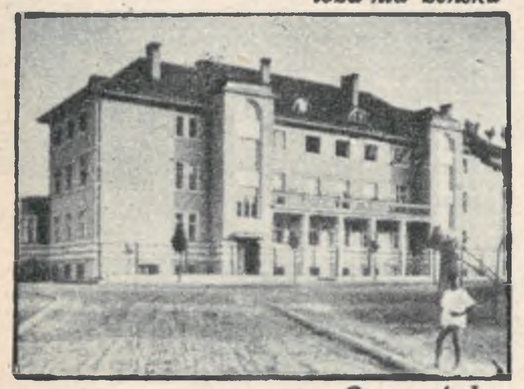


Tuszynek I

Sanatorja przeciwgruźlicze Związków i Kas Chorych w Polsce



Staszycówka leżalnia żeńska



Staszycówka pawilon żeński



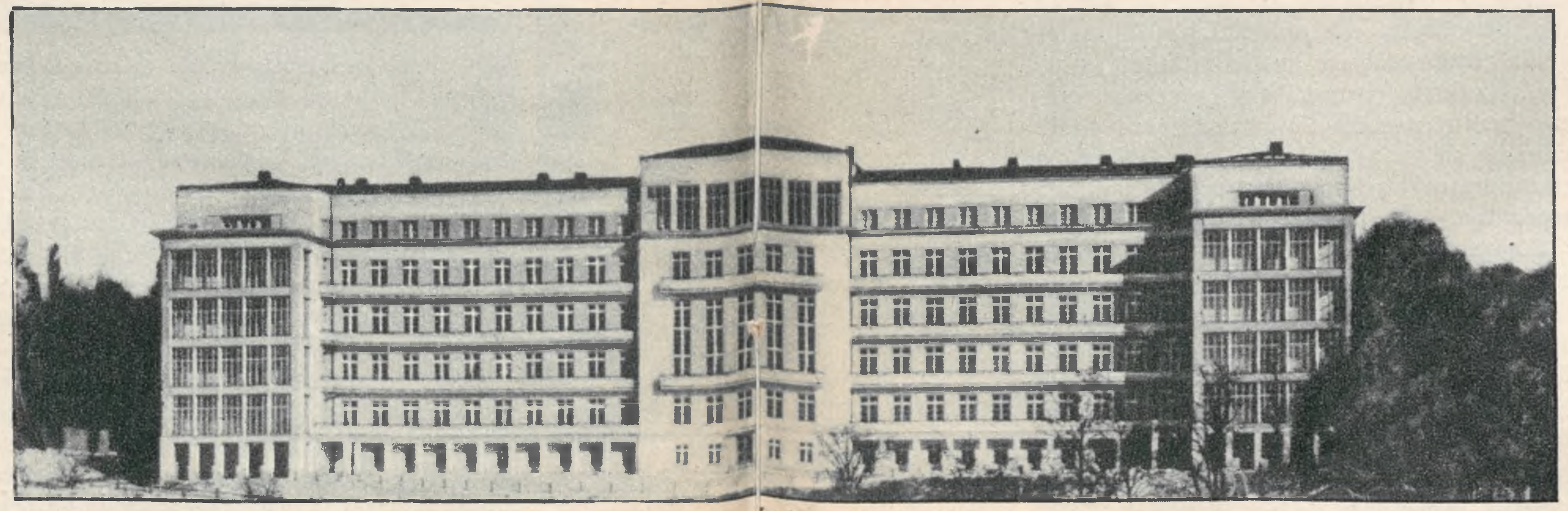
Staszycówka pawilon męski

W nieustającej trosce o rozwój lecznictwa kasowego stanęły na całym obszarze Wyzwolonej Polski do walki z gruźlicą — tą najgorszą chorobą społeczną — zarówno Kasy Chorych jak i ich Związki Okręgowe. — Obok poradni, przychodni, ambulatorjów zbudowano sanatorja kasowe, — wszystkie jak najlepiej urządzone, a przeznaczone wyłącznie do leczenia wszelkich postaci gruźlicy. — Wyniki leczenia w Sanatorjach kasowych są doskonałe, więc tylko życzyć należy, aby wszyscy potrzebujący leczenia przeciwgruźliczego, mogli być leczeni w tychże sanatorjach kasowych.

Obrazki nasze przedstawiają owe sanatorja, aby Czytelnicy „Drogi" zobaczyli, jak też one wyglądają.

I tak, na wstępie widzimy pawilony Sanatorjum w Tuszynku własność Kasy Chorych w Łodzi. W dużym lesie szpilkowym, obejmującym 242 morgi pols., zbudowano na początek dwa piękne pawilony, przeznaczone dla dzieci gruźliczych (120 łóżek), oraz gruźlików-ozdrowieńców (120 łóżek).

Obok na lewo — widzimy Sanatorjum „Staszycówka" w Ludwikowie. Jest to własność Okręgowego Związku Kas Chorych w Poznaniu. Pięknego lasu i parku 125 morgów pols. (112 m. n. p. m.*) łączy się z pysznym starodrzewem lasów państwowych, około 40 tysięcy morgów! Dwa pawilony na 200 łóżek i szereg werand oraz zabudowań gospodarczych dopełniają świetnej całości.



Lwów

Sanatorjum Kasy Chorych we Lwowie, wznosi się nad miastem z południowego zbocza stromej Góry Zamkowej (345 m. n. p. m.*). Przystosowane do leczenia wszystkich postaci gruźlicy, mieści 200 łóżek w nowocześnie urządzonym, wspaniałym gmachu.

Sanatorjum w Worochcie, własność Kasy Chorych w Stanisławowie, położone na wysokości 800 m. n. p. m.*), w Gorganach, obejmuje na razie jeden budynek na 92 łóżek dla leczenia gruźlicy płucnej. Obecnie w budowie nowy oddział dla leczenia gruźlicy kości. Oprócz Worochty posiada Kasa stanisławowska w Ciężowie leśną kolonję letnią dla dzieci oraz „Dom wypoczynkowy" na 30 łóżek.

Wreszcie, Sanatorjum „Domu Zdrowia" w Bystrej Śl. własność Okręgowego Związku Kas Chorych w Krakowie, na wysokości 492 m. n. p. m.*) leży w 30 morgowym parku. Dwa pawilony dla chorych obejmują 270 łóżek. Trzy werandy oraz szereg zabudowań gospodarczych dopełniają całości.

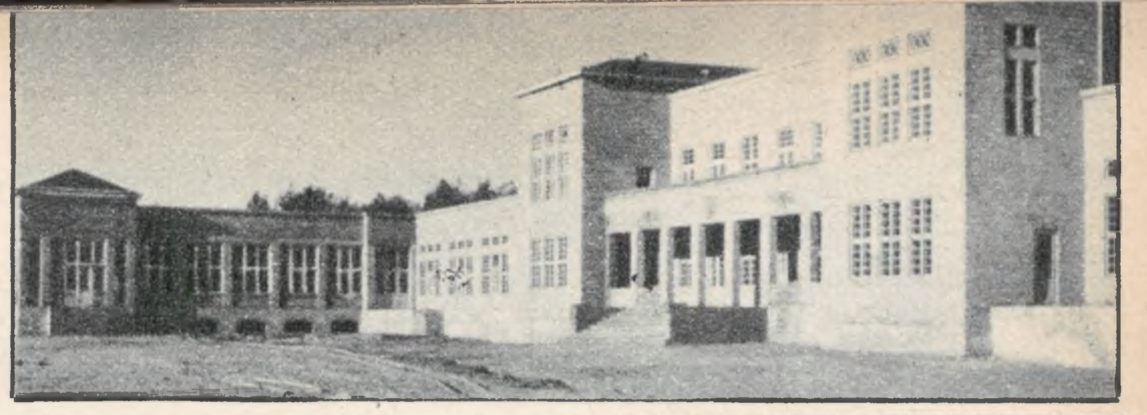
Oto dotychczasowy dorobek Kas na polu walki z gruźlicą — przy pomocy specjalnych Sanatorjów — Kiedyż powstanie nowe?

zkl.

*) m. n. p. m. — metrów nad poziom morza.



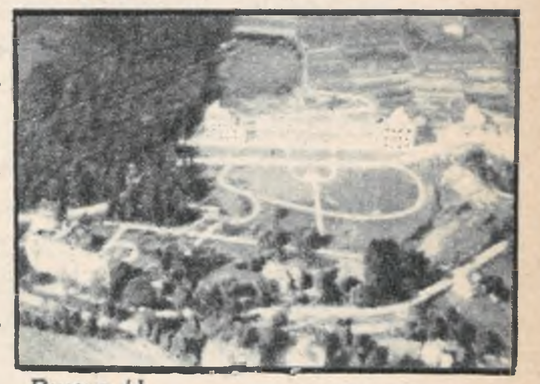
Ogólny widok sanatorjum „Staszycówka" w Ludwikowie



Tuszynek II



Worochta



Bystra Śl. z lotu ptaka



Bystra Śl. pawilon dolny



Gruźlica jako klęska społeczna

Wiadomość o zachorowaniu na suchoty kogoś nam bliższego napawa nas niepokojem o jego los. Choroba ciągnie się przez wiele lat, daje okresowe poprawy i pogorszenia, najczęściej jednak nie daje pełni zdrowia. Gruźlik staje się inwalidą, skazanym na pomoc swojej rodziny i społeczeństwa. Przestaje on być pełnowartościowym członkiem narodu.

Licząc po kupiecku, przeciętna wartość pracy człowieka stanowi procent od kapitału 50.000 złotych w złocie. Wartość przeto gospodarczą człowieka oceniamy na 50.000 złotych.

W Polsce jest około 800.000 gruźlików. Wycofanie ich z pośród ludzi pracy przynosi 40 miljardów straty rocznej... Poza tem roztoczenie nad nimi opieki leczniczej — jeszcze bardziej potęguje stratę.

Chorzy zakażają swe otoczenie, tak, że klęska rośnie, jak lawina, i strąca w nędzę coraz większą liczbę ludzi. Zubożenie znów obniża oporność przeciwgruźliczą... Istne błędne koło!...

W zrozumieniu potęgi zła, rozsiewanego przez gruźlicę, kulturalne społeczeństwa zwalczają ją wszelkiemi sposobami. Pozycja: „Zwalczanie gruźlicy" w budżetach licznych państw przedstawia się bardzo pokaźnie. Stosunkowo niewielka Norwegja przed wojną wydawała na ten cel rocznie 220.000 koron. W Niemczech budowanie szpitali i sanatorjów pochłonęło 220 milj. marek, a utrzymywanie chorych na gruźlicę rocznie kosztuje tam 19 miljonów. Anglja w 1923 roku wydała 2 i pół miljona funtów szterlingów. Danja — 5 miljonów franków złotych. Wydatki te sowicie się opłacają. W państwach tych śmiertelność z gruźlicy spadła z 30 do 8 (na 10 tysięcy ludności). W tym samym stosunku spadła i liczba chorych.

Gdybyśmy w Polsce rozporządzali takiemiż sumami dla zwalczania gruźlicy, moglibyśmy uratować od śmierci 60 tysięcy a od zachorowania — przeszło pół miljona ludzi na rok. Gdyby każdy mieszkaniec Polski złożył 2 i pół grosza na tydzień, otrzymalibyśmy rocznie blisko 40 miljonów złotych na zwalczanie gruźlicy. Stanęlibyśmy wówczas na równi z innemi kulturalnemi narodami. Tym drobnym wysiłkiem moglibyśmy dokazać cudów, których wyglądają setki tysięcy gruźlików.

Czy o tem Polska pomyśli?

Dr. S. S.



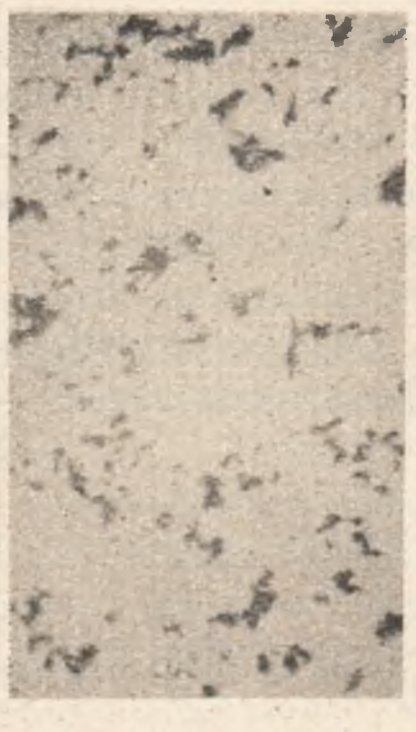


Zawód a gruźlica

Jedną z najgorszych plag ludzkości jest gruźlica. Porywa swe ofiary zewsząd, bez względu na płeć i wiek. Często i rodzaj pracy zawodowej przyczynia się do jej powstania i rozwoju. Można mówić o „zdrowych“ zawodach i o zawodach „niezdrowych“, bo wpływ zawodu na gruźlicę jest szczególnie silny. Stwierdzono statystycznie, że gruźlica mniej napastuje zawody t. zw. inteligenckie i rolnicze, zwłaszcza zaś ludzi lepiej majątkowo uposażonych, zwalając się całym ciężarem na licho płatne rzesze robotnicze. Statystyka zagraniczna stwierdza, że na 100 zmarłych w poszczególnych zawodach przyczyną śmierci była gruźlica:

u farbiarzy 89, u golarzy 76, u krawców 68, u stolarzy 64, u ślusarzy 60, u szewców 58, u piekarzy 57, u kapeluszników 48, u dorożkarzy 44, u brukarzy 37, u cieśli 36, u pokrywaczy dachów 30, u ogrodników 3.

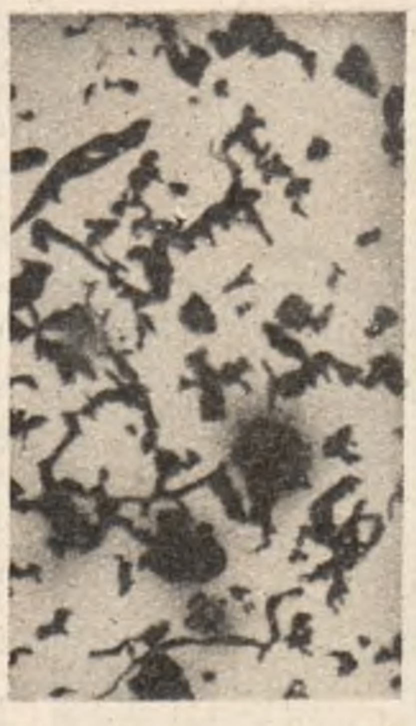
Udowodniono również, że zawód wpływa znacznie na przeciętną wieku. Dla ogółu badanych zawodów stwierdzono przeciętną 39.1 lat, dla ślusarzy wynosi ona tylko 38.4, a dla golarzy 26.4 lat. Widać z tego, że zawód może skrócić życie nawet do połowy. Oczywiście, najważniejszą rzeczą jest unikanie zakażenia się gruźlicą. W tym kierunku wynaleziono już dużo środków zapobiegawczych. Niestety, robotnicy sami lekceważą udzielane im wskazówki, bo albo nie doceniają ich znaczenia, albo uważają je za zbyt uciążliwe. Często zdaje im się także, że są one zbyteczną przeszkodą w pracy. Oto kilka najważniejszych środków zapobiegawczych: na każdego robotnika musi wypadać conajmniej 10 metrów kubicznych przestrzeni powietrznej, izba zaś, w której się pracuje, musi mieć przynajmniej 2.9 m wysokości. W warunkach



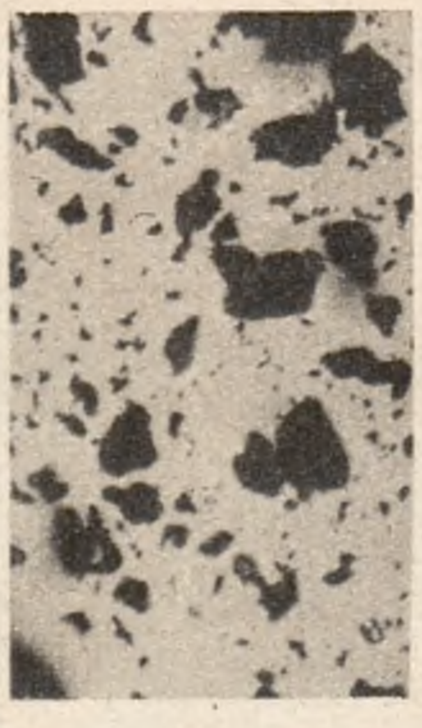
Pył wapienny



Pył bawełniany



Pył stalowy



Pył węglowy

jednak szczególnie nieprzyjaznych, np. w razie pracy w gorącu, parze, gazach lub kurzu, wysokość lokalu powinna być większa.

Dalej, bardzo ważną rzeczą jest unikanie przeziębienia. Nie powinien tedy silnie rozgrzany robotnik przechodzić do izby chłodnej, gdyż wtedy nawet uciążliwe wciąganie na siebie za każdym razem ciepłego okrycia nie uchroni go od zaziębienia, które zawsze jest skutkiem gwałtownej zmiany temperatury otoczenia. Należy przeto przedzielić przestrzenie silnie różniące się ciepłotą jedną izbą pośrednią o temperaturze średniej. Kamienna podłoga winna być nakryta deskami. W miejscach, w których wytwarza się wilgoć, należy stworzyć swobodny odpływ ściekającej wody.

Temperatura lokalu, zależnie od rodzaju pracy, powinna wynosić od 12—26° C. Niższa temperatura jest odpowiednia dla pracy fizycznej, wyższa — dla umysłowej, wykonywanej przeważnie w stanie nieruchomym. W zimie ludziom pracującym na wolnem powietrzu trzeba stworzyć możność rozgrzewania się od czasu do czasu przy ognisku, albo w jakim zamkniętym lokalu. Ubranie powinno być suche, dostatecznie ciepłe i w pewnych okolicznościach nieprzemakalne.

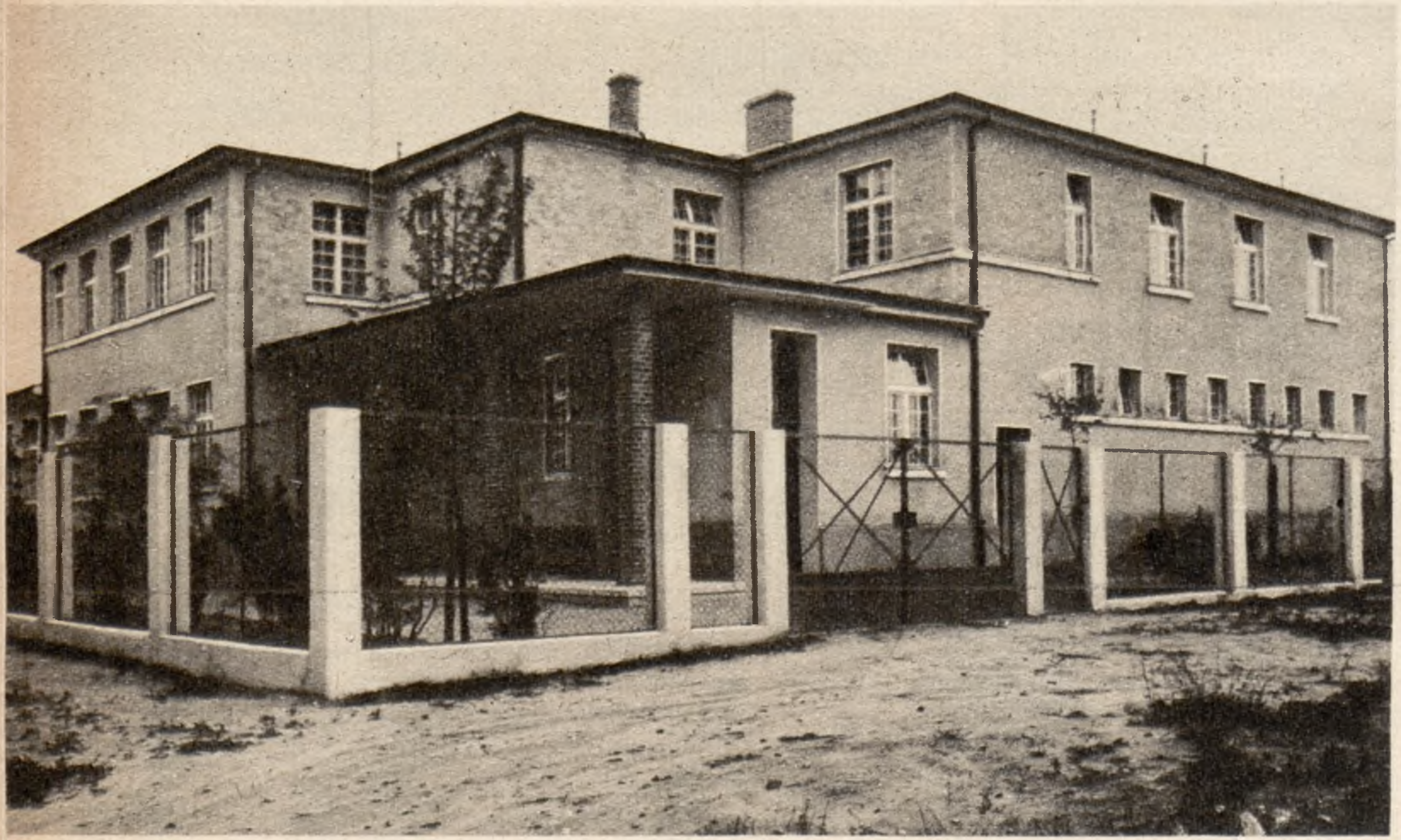
Bardzo ważnem zagadnieniem jest sprawa zwalczania pyłu. Szczególnie szkodliwy jest pył metalowy, drzewny, masy perłowej, azbestu i krzemienia. Sposoby zwalczania pyłu są różne.

Stosujemy technikę pracy, przy której pył nie powstaje, zwilżamy obrabiany przedmiot, osłaniamy go tak, żeby pył nie dochodził do powietrza, którem oddycha pracujący, odsyłamy go w stronę specjalnemi pompami, odpowiednio rozcieńczamy go, czyli przewietrzamy warsztat pracy i t. d.

Najważniejszem jednak jest, aby sam robotnik miał świadomość niebezpieczeństwa, na które jest narażony, i aby zapoznał się ze środkami zapobiegawczemi. Sam musi podjąć walkę z niebezpieczeństwem, które grozi jemu, jego rodzinie i całemu społeczeństwu.

Dr. M-r

SZPITAL ORTOPEDYCZNY W SWARZĘDZU



Kasa Chorych w Poznaniu wzbogaciła swój dorobek leczniczy o nowy, bardzo cenny objekt. Oto w nowym, pięknym budynku, położonym w Swarzędzu, o kilkanaście km. od Poznania, otwarto specjalny szpital ortopedyczny dla członków tamtejszej Kasy. Szpital ten może pomieścić około 40 chorych. Wyposażony został we wszystkie nowoczesne urządzenia i aparaty, tak, iż leczenie w nim niewątpliwie wyda doskonałe owoce. Otwarcie tego szpitala, gdzie się leczyć będzie wszelkie wrodzone, czy nabyte wady i zniekształcenia ciała, złamania itp. wypełnia jedną z luk w lecznictwie kasowem. Nowej, tak pożytecznej i potrzebnej placówce zasyła Redakcja Drogi do Zdrowia najserdeczniejsze życzenia wielkiego i pomyślnego rozwoju dla dobra ubezpieczonych.

zkl.



Rodzice i narzeczeni, pamiętajcie o sobie i przyszłych swoich potomkach.

Pomyślcie, że przez rozumne i szlachetne przewidywanie uchronicie siebie od goryczy i zawodów, a dzieci od nieszczęścia!

Niech lekarz zbada Wasz stan zdrowia przed ślubem i udzieli odpowiednich wskazówek.!

Chorzy, gorączkujący, mający wysypki na ciele, cierpiący na przejściową utratę przytomności, mający upławy lub wycieki z części rodnych, podobnie, jak ranki tej okolicy, powinni tembardziej zasięgnąć przed ślubem porady lekarskiej.

W szczególności pamiętajcie o chorobach, które nie usunięte, mogą wpłynąć fatalnie na zdrowie przyszłych waszych potomków.

Do cierpień tych należą:
Suchoty czyli gruźlica,
Choroby weneryczne i płciowe
Zboczenia płciowe i choroby umysłowe.
Pociąg do alkoholu, morfiny i innych trucizn.

Cierpienia te całkowicie lub częściowo mogą być uleczone, a wówczas stają się mniej lub całkiem nieszkodliwe dla Was i potomstwa.

Potomstwo zdrowe jest największem bogactwem rodziców, Społeczeństwa oraz Państwa.

Polskie Towarzystwo Eugeniczne.

Co każdy wiedzieć powinien o gruźlicy

Pytanie? Co to są prątki gruźlicze?

Odpowiedź: Są to drobnoustroje, czyli żywe twory, których wymiary trzeba powiększyć szkłami powiększającemi (mikroskop) około 1.000 razy, aby oko ludzkie mogło je dojrzeć.

Pyt.: Czy człowiek może dostać gruźlicy i suchot, jeżeli prątki nie dostaną się do ustroju ludzkiego?

Odp.: Nie. Gruźlica rozwija się tylko w ustroju, w którym znalazły się żywe prątki gruźlicze.

Pyt.: W jaki sposób drobne prątki, niedostrzegalne dla gołego oka, mogą wywołać w stosunkowo dużym ustroju ludzkim ciężką a nawet śmiertelną chorobę?

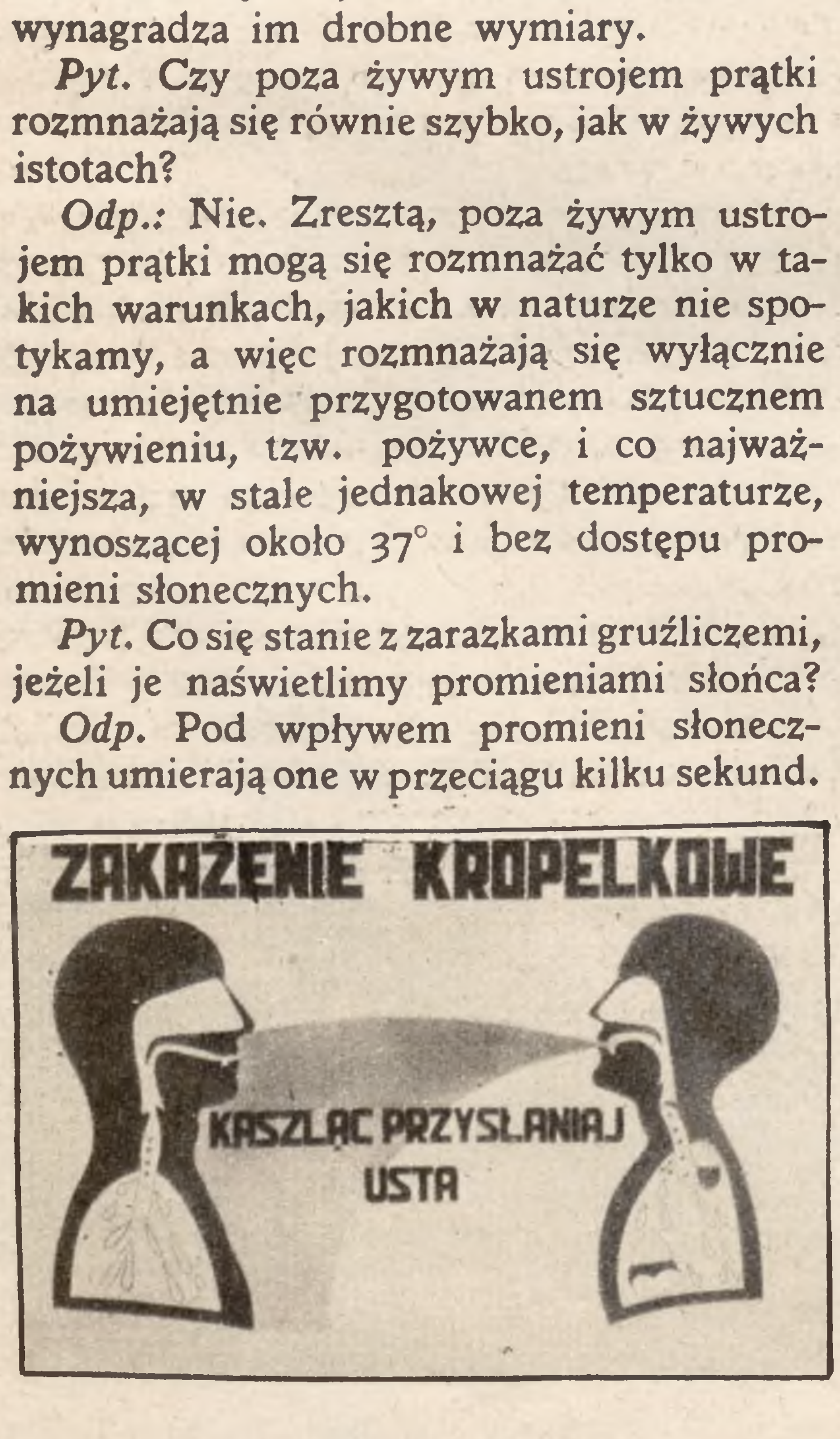
Odp.: Ponieważ prątki żyją, a więc posiadają zdolność rozmnażania się. Szybkość mnożenia się ich jest tak wielka, że sowicie wynagradza im drobne wymiary.

Pyt. Czy poza żywym ustrojem prątki rozmnażają się równie szybko, jak w żywych istotach?

Odp.: Nie. Zresztą, poza żywym ustrojem prątki mogą się rozmnażać tylko w takich warunkach, jakich w naturze nie spotykamy, a więc rozmnażają się wyłącznie na umiejętnie przygotowanem sztucznem pożywieniu, tzw. pożywce, i co najważniejsza, w stale jednakowej temperaturze, wynoszącej około 37° i bez dostępu promieni słonecznych.

Pyt. Co się stanie z zarazkami gruźliczemi, jeżeli je naświetlimy promieniami słońca?

Odp. Pod wpływem promieni słonecznych umierają one w przeciągu kilku sekund.



Pyt. Czy martwy prątek może zarazić kogoś gruźlicą?

Odp. Nie, gdyż martwe prątki w ustroju ludzkim nie mogą się rozmnażać, a ilość jadu w jednym lub nawet w większej liczbie tych drobnoustrojów jest zbyt nikła, żeby mogla zatruć ustrój człowieka.

Pyt. Skąd się biorą żywe prątki w powietrzu, które nas otacza i którem oddychamy?

Odp. Głównem źródłem żywych prątków są ludzie chorzy na gruźlicę. Z ich płuc razem z plwociną dostają się one do naszego otoczenia i zachowują w niem zdolność do życia tak długo, póki słońce nie zabije ich swemi promieniami.

Pyt. Czy wyłącznie człowiek choruje na gruźlicę i wydala żywe prątki?

Odp. Nie. Szereg innych istot żyjących również zapada na gruźlicę, np. krowy, kozy itp. Prątki z ich ustroju dostają się nawet do mleka. Pijąc przeto surowe, nieprzegotowane mleko, pochodzące od chorych zwierząt, możemy wprowadzić do naszego ustroju prątki gruźlicze. Zdarza się to najczęściej u dzieci.

Pyt.: Czy każdy człowiek, który razem z powietrzem wprowadził do swych płuc żywe prątki, musi zachorować na gruźlicę?

Odp.: Nie. Doświadczenia, przeprowadzone na zwierzętach, stwierdziły, iż sam ustrój żywy tem łatwiej uśmierca prątki, im mniejsza ich liczba i im rzadziej dostają się do płuc lub innych narządów.

Pyt. Co należy robić, aby jak najmniej było prątków w naszem otoczeniu, w którem może znajdować się chory na gruźlicę?

Odp.: Należy przestrzegać, aby kaszlące osoby przysłaniały usta podczas kaszlu i spluwały wyłącznie do spluwaczek, których zawartość należy wylewać do pieca na rozżarzone węgle, gdyż gorąco zabija prątki.

Pyt. Co jeszcze należy robić, aby zmniejszyć zagęszczenie prątków, unoszących się w otoczeniu chorego, który nie przestrzega czystości pluje na podłogę i nie trzyma się prawideł sposobu kaszlenia, nieszkodliwego dla innych?

Odp.: Należy rozcieńczać je, wpuszczając do pokoju czyste powietrze z zewnątrz przez otwarte okna (Przewietrzanie).

Pozatem, sprzątając pokój, nie należy zamiatać podłogi i ścierać kurzu na sucho, natomiast należy używać w tym celu wilgotnej ścierki, aby kurz z prątkami, pochodzącemi z wyschniętej plwociny, nie unosił się i nie przepełniał powietrza, którem oddychamy.

Pyt.: Czy tego sposobu sprzątania i przewietrzania pokoju należy przestrzegać tylko wówczas, jeżeli w naszem otoczeniu znajduje się osoba, podejrzana o gruźlicę?

Odp.: Nie, gdyż chodząc po ulicy, zawsze jesteśmy narażeni na przyniesienie na obuwiu plwociny niechlujnych ludzi, spluwających na ziemię. Skoro plwocina ta wyschnie, mogłaby podczas suchego zamiatania unieść się w powietrze, którem oddychamy.

Czy rozumiecie teraz, dlaczego wciąż nawołujemy:

„Nie plujcie na podłogę i ziemię!"

„Przewietrzajcie i utrzymujcie w czystości swoje mieszkania!"

„Dajcie dostęp promieniom słonecznym do swoich izb mieszkalnych i do przedmiotów, które mogą być zanieczyszczone plwociną chorych na gruźlicę!"

„Nie pijcie surowego mleka, pochodzącego od zwierząt o których zdrowiu nie macie pewności!"



Prątki gruźlicze. Kreski przedstawiają prątki gruźlicze w plwocinie powiększone 1000 razy.

ABC higjeny

1. Nie pluj bez potrzeby. Plwocina, zawierająca prątki gruźlicze, zakaża otoczenie. Gdy musisz odpluć, pluj zawsze tylko do zamykanej spluwaczki (z wodą, z mokremi trocinami). Nigdy nie pluj na podłogę!

2. Nie połykaj plwociny. Nie zakażaj żołądka i jelit plwociną z zarazkami.

3. Kaszląc, przysłaniaj usta. Rozpryskujące się w czasie kaszlu kropelki plwociny chorych gruźliczych rozsiewają zarazki.

4. Nie pozwól dzieciom przebywać w jednej izbie z chorymi, zwłaszcza kaszlącymi.

5. Nie sypiaj z innymi w tem samem łóżku. Unikniesz zakażenia przez bezpośrednie zetknięcie z zarazkami, nagromadzonemi w ustroju każdego chorego.

6. Nie używaj przedmiotów, używanych przez chorych na gruźlicę. Za pośrednictwem przedmiotów, jak łyżki, naczynia, bielizna, odzienie i t. p., używanych przez chorych gruźliczych, mogą się przenosić niedostrzegalne zarazki.

7. Co dnia myj się dokładnie i przewietrzaj mieszkanie i pościel. Czystość, słońce i świeże powietrze to przyjaciele zdrowia.

8. Ciemne wilgotne mieszkanie jest wylęgarnią chorób, jak gruźlica, krzywica, reumatyzm. Brud, wilgoć, zaduch — to przyjaciele choroby.



Odpowiedź Redakcji „DROGI DO ZDROWIA" jednemu z czytelników w Lublinie.

Jedynie lekarz może stwierdzić rodzaj „robaczków" i przepisać właściwe leczenie, zwłaszcza leki i lewatywki lecznicze. Najprawdopodobniej chodzi tu o tak zwane czerwie. Niezależnie od przepisanego przez lekarza leczenia należy pamiętać o przestrzeganiu pedantycznej czystości. Trudność leczenia tego uporczywego cierpienia tkwi w tem, że człowiek sam się zakaża często bezwiednie w nocy temi robaczkami, wprowadzając je (względnie ich jaja) z odbytnicy do ust. Należy zatem kilkakrotnie na dzień myć ręce, paznokcie starannie czyścić, po każdem wypróżnieniu zmyć okolicę odbytu ciepłą wodą, ręce zaś — wodą z mydłem. Bieliznę i pościel możliwie często zmieniać. Na noc wkładać ciasne majtki kąpielowe, żeby zmniejszyć możliwość bezwiednego samozakażenia się jajami pasorzytów. Tuż przed spaniem można też oczyścić kiszkę stolcową zwykłą wodą, najlepiej przy pomocy lewatywki. O ile w rodzinie jest kilka osób chorych, należy leczenie przeprowadzać u wszystkich jednocześnie.

Czy wiesz, że...

W Polsce choruje na gruźlicę około 700 tysięcy ludzi.

Z tego 200 tysięcy ma gruźlicę otwartą, która udziela się otoczeniu. Co 7 minut umiera w Polsce jeden człowiek na gruźlicę.

W samej Warszawie umiera corocznie na gruźlicę przeszło dwa tysiące ludzi.

Używanie alkoholu zmniejsza oporność wobec zarazka gruźlicy. Dzieci nałogowych alkoholików wykazują wielką skłonność do zapadania na gruźlicę.

DOBRA KSIĄŻKA

Okręgowy Związek Kas Chorych w Krakowie wydał kilka bardzo pożytecznych broszur w sprawie zwalczania gruźlicy. Powinien je przeczytać każdy. Nauczy się i dowie z nich wiele.

Dr. Jaquerod z Leysin. — Leczenie gruźlicy płuc.

Autor stwierdza, że w leczeniu gruźlicy najwięcej pomóc może sam chory. Lekarz bada i daje wskazówki — ale specjalnie w tej chorobie chory sam musi pracować nad stanem swego zdrowia, sam walczyć z opanowującą go chorobą. Książka zawiera wskazówki, jak to należy czynić.

Dr. Jaquerod objaśnia, jaką drogą zarazki dostają się do naszych płuc, czego więc należy unikać. Następnie mówi, jak powinien zachowywać się i chorujący i ten, który chorobę już pokonał, ale ustrój jego zachował pewną skłonność do jej nawrotów. Jasno, prosto i treściwie a wszechstronnie omawia te sprawy, tak, że z broszury może każdy korzystać.

Dr. Henryk Biernacki. — Społeczna walka z gruźlicą.

Autor omawia rozmiary klęski, jaką jest dla nas gruźlica i sprawę społecznej walki z nią, którą prowadzi państwo, samorządy, organizacje społeczne. A więc zwalczają skutecznie gruźlicę sanatorja, szpitale, Kasy Chorych, poradnie przeciwgruźlicze. Chodzi jednak przedewszystkiem o to, aby wszyscy, cały ogół zrozumiał niebezpieczeństwo, jakiem zagraża gruźlica, i starał się pokonywać ją na każdym kroku. Do tego właśnie zdąża praca Dra Biernackiego.

Zagadnienia zwalczania gruźlicy. Praca zbiorowa.

Ci, którzy już mają pewne przygotowanie, a chcą się dokładnie zapoznać z istotą i leczeniem gruźlicy, znajdą wiele ciekawych wiadomości w pracy zbiorowej, w której lekarze specjaliści zabierają głos w sprawie rozmaitych postaci i sposobów leczenia tej choroby.

SKUTKI CZYTANIA „DROGI DO ZDROWIA"



Ten, kto pluje, brudzi, kurzy
Rozwojowi prątków służy



Słońce, czystość co się zowie
Dają wszystkim pewne zdrowie.

WARUNKI PRENUMERATY: z przesyłką pocztową rocznie 3 zł, numer pojed. 30 gr. Redaktor odpowiedzialny: Dr. Ryszard Kunicki. Wydawca: Okręgowy Związek Kas Chorych w Krakowie. Adres Redakcji i Administracji: „Droga do Zdrowia" Kraków, ul. Szlak 5, I. p. Telefon 138-10. — Rotograwjura Drukarni Narodowej w Krakowie